

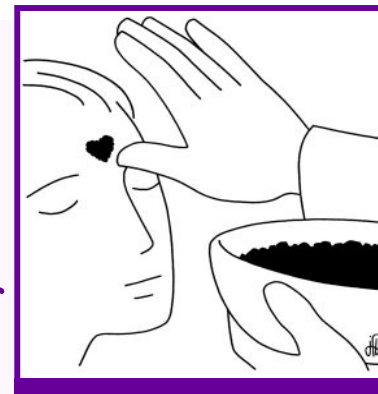
Un citron, 300 g de farine, 50 g de sucre, 2 œufs, 50 g de beurre mou, du rhum, de l'eau de fleur d'oranger ou de l'extrait de vanille.

Prélever les zestes du citron, les mixer. Ajouter les autres ingrédients et bien pétrir pour obtenir une pâte. Si la pâte est trop dure, ajouter un peu d'eau. La pâte est prête si quand on enfonce le doigt, le trou reste bien imprimé, on peut alors l'étaler tout de suite. Sur une planche farinée, étaler la pâte sur 2 mm d'épaisseur. Couper des rectangles de 7 cm x 12 cm. Plonger les rectangles de pâte dans la friture chaude. Lorsque les bugnes remontent à la surface, les retourner à l'écumoire; lorsqu'elles sont bien dorées, les égoutter. Saupoudrer de sucre glace et servir chaud.



EXPLIQUÉES AUX ENFANTS

Revenez
à moi
de tout
votre cœur
**Revenez
à moi
de tout
votre cœur**



Le carême

Convertissez-vous
et croyez
**Convertissez-vous
et croyez**
à la bonne nouvelle
à la bonne nouvelle

Que signifie le carême ?

Ce mot vient du latin « quadragésima » qui veut dire quarantaine, période de quarante jours avant la fête de Pâques. Les quarante jours du carême rappellent les quarante jours que Jésus a passés au désert. Là, Jésus a prié Dieu et il a jeûné. Il a aussi été tenté d'oublier Dieu et de profiter du pouvoir et des richesses. Mais Jésus a résisté : il a choisi de mettre l'amour de Dieu à la première place dans sa vie. Le carême est une marche vers Pâques et le renouveau offert par Jésus ressuscité.



Le sais-tu ?

En fait, le carême s'étale sur 46 jours, mais on ne compte pas les dimanches car le dimanche c'est le jour où on se souvient de la résurrection du Seigneur.



Et le mardi gras, qu'est-ce que c'est ?

Les jours qui précèdent le début du Carême — le dimanche, le lundi et surtout le mardi — sont les jours gras qui entraînent abondance et réjouissances. C'est à cette époque que se déroulent les carnivals (vient de l'italien *carne levare* qui signifie enlever la viande des repas en prévision des jours de jeûne). On peut manger de tout et surtout les pâtisseries comme les crêpes, les beignets, les bugnes, les gaufres... Plus on en mange, plus cela attire la prospérité !

Une porte qui s'ouvre

Plier une feuille A4 en 3, pour former une porte à 2 battants. La décorer pour que la feuille pliée représente une porte qui s'ouvre. Derrière les portes c'est le carême et ses 40 jours d'aventure ! Sur les portes, chacun écrit sur quoi il veut ouvrir sa porte pendant ce temps de carême ?

- *Ouvrir aux autres,
- *Ouvrir ses mains et partager,
- *Ouvrir ses yeux et mieux connaître les autres,
- *Ouvrir son cœur à la prière, au pardon etc...



CENDRE

J'ai tout reçu de Toi,
O Seigneur !
La lumière qui illumine,
Le feu qui réchauffe,
L'eau qui fait vivre,
Le pain qui permet de grandir
Et la vie... La merveilleuse Vie !

Aujourd'hui, je regarde cette vie...
A qui ai-je proposé la lumière confiée ?
A qui ai-je apporté le feu qui réchauffe ?
Qu'ai-je fait du pain à partager ?
Ai-je laissé couler l'eau qui redonne vie ?

Aujourd'hui je me sens cendre.
Aide-moi, Seigneur,
À faire de cette cendre une terre fertile.



Lecture de la Parole de Dieu le mercredi des cendres

Comme les disciples s'étaient rassemblés autour de Jésus, sur la montagne, il leur disait : « Si vous voulez vivre comme des justes, évitez d'agir devant les hommes pour vous faire remarquer. Autrement, il n'y a pas de récompense pour vous auprès de votre Père qui est aux cieux.

Ainsi, quand tu fais **l'aumône**, ne fais pas sonner de la trompette devant toi, comme ceux qui se donnent en spectacle dans les synagogues et dans les rues, pour obtenir la gloire qui vient des hommes. Amen, je vous le déclare : ceux-là ont touché leur récompense. Mais toi, quand tu fais l'aumône, que ta main gauche ignore ce que donne ta main droite, afin que ton aumône reste dans le secret ; ton Père voit ce que tu fais dans le secret : il te le revaudra.

Et quand vous **priez**, ne soyez pas comme ceux qui se donnent en spectacle : quand ils font leurs prières, ils aiment à se tenir debout dans les synagogues et les carrefours pour bien se montrer aux hommes. Amen, je vous le déclare : ceux-là ont touché leur récompense. Mais toi, quand tu pries, retire-toi au fond de ta maison, ferme la porte, et prie ton Père qui est présent dans le secret ; ton Père voit ce que tu fais dans le secret : il te le revaudra.

Et quand vous **jeûnez**, ne prenez pas un air abattu, comme ceux qui se donnent en spectacle : ils se composent une mine défaite pour bien montrer aux hommes qu'ils jeûnent. Amen, je vous le déclare : ceux-là ont touché leur récompense. Mais toi, quand tu jeûnes, parfume-toi la tête et lave-toi le visage ; ainsi ton jeûne ne sera pas connu des hommes, mais seulement de ton Père qui est présent dans le secret ; ton Père voit ce que tu fais dans le secret : il te le revaudra. »

Le mercredi des cendres

C'est le premier jour du Carême, et les chrétiens se réunissent pour commencer ensemble ce temps de préparation à la fête de Pâques.

On brûle les rameaux de l'année précédente qui ont séché, et avec les cendres, le prêtre trace une croix sur le front (ou parfois sur les mains) de chaque chrétien en disant : « Convertis-toi et crois à l'Évangile ». Les cendres, c'est gris et sans vie. C'est comme de la poussière. D'ailleurs, elles sont désignées par le même mot en hébreu. Cela nous rappelle que nous sommes fragiles, que nous avons besoin de Dieu pour changer nos cœurs, pour enlever cette poussière en nous et laisser voir la lumière. Venir aux cendres, c'est le signe que nous voulons faire plus de place à Dieu dans nos vies.



Les 3 piliers du carême : PRIER — PARTAGER — SE PRIVER

C'est la force des 3 P !



Jeûner : C'est se priver de nourriture.

Le but, c'est de s'alléger de tout ce qui est superflu pour mieux retrouver l'essentiel. On suit ainsi

l'exemple de Jésus, qui jeûna 40 jours dans le désert. C'est aussi un signe de solidarité pour penser à ceux qui meurent de faim. On peut aussi jeûner en se privant de télé, de portable, de petits « plaisirs personnels ».



Prier : Pendant ce temps de carême, on en profite pour parler à Dieu un peu plus souvent par le biais de la prière. Le temps

recupéré sur le « jeûne » est utilisé pour prier, méditer, lire la Parole de Dieu.



Partager : C'est faire un geste vers l'autre qui manque du nécessaire. On peut donner de son

temps, un sourire, à manger, aider à faire des tâches **simples** : à la maison, à l'école, dans son quartier.

Change ton cœur
et crois à la
Bonne Nouvelle



Le sais-tu ?

La liturgie marque à sa façon le jeûne: ornements violets, pas de Gloire à Dieu ni d'Alléluia, la décoration florale est plus discrète, les chants sont plus sobres.

La solidarité pendant le carême :

Les 40 jours qui nous préparent à Pâques sont l'occasion de faire connaissance avec les associations solidaires dans notre diocèse.

* Le CCFD



* Le service pastoral des migrants



* Le secours catholique



* L'hospitalité landaise



* La société de St Vincent de Paul

* Le service évangélique des malades.

